

CÍLE LEKCE

- uvědomí si prožívanou emoci a pojmenuje ji
- popíše projevy emocí
- přemýšlí, zda se pozitivní a negativní emoce projevují různě nebo mají podobné fyziologické působení

POMŮCKY

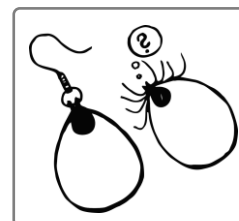
- lístečky s emocemi (pracovní arch)
- audio Carmina Burana



- 1. Klíště.** Všichni žáci se postaví do kruhu, který je co možná nejširší. Do jeho středu pozveme dobrovolníka, který se stává nenasytým klíštětem. Jeho hlavní touhou je získat potravu, lidskou krev. Ze svého středu si tak vyhlídí oběť, natáhne paže a vyrazí „na lov“. Je malé, a proto může dělat jen drobné kroky o velikosti vlastního chodidla, pata jedné nohy tak střídá špičku druhé. Oběť má možnost požádat o záchranu. Vyšle signál s usilovnou prosbou v obličejí (nesmí mluvit!) směrem k některému ze svých spoluhráčů. Ten ji, pokud chce, může zachránit jediným způsobem: nabídne klíštěti jinou oběť tak, že zvolá jméno někoho jiného ze svých spolužáků. Klíště okamžitě mění směr, a co noha nohu mine, snaží se „zakousnout“ do nové oběti. Ta má stejnou možnost pohledem požádat konkrétního spolužáka o pomoc. Pokud nestihne spolužák zareagovat, klíště symbolicky obejmě krk své oběti a je vysvobozeno. Zařadí se mezi ostatní. Klíštětem se stává oběť a hra pokračuje.

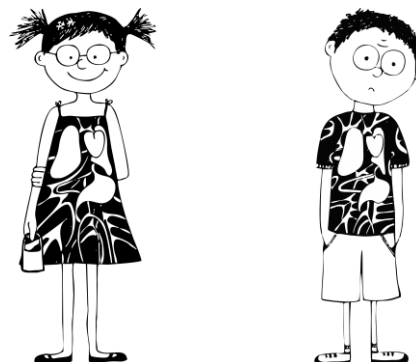
Hodnotová reflexe

- *Jaké pocity jste zažívali v roli klíštěte?*
- *A jak jste se cítili v roli oběti?*
- *Poskytlí jste druhému pomoc, pokud vás o ni požádal? Reagovali jste rychle?*
- *Ve které roli jste prožívali nejintenzivnější emoce – v roli klíštěte, oběti nebo zachránce? Zapište si své pocity do pracovního sešitu.*
- *Byli jste v ohrožení? Mohlo se vám něco stát? Z čeho pramenil pocit nejistoty/strachu?*



- 1. Skupinová práce.** Tříčlenné skupiny vzniknou na základě aktivity **Molekuly**. Žáci se volně procházejí po učebně, v určitých intervalech vyučující vyvolává různá čísla. Číslo určuje počet členů skupiny, které mají žáci vytvořit. U vyřčené číselce tři aktivita končí, jelikož máme utvořené skupiny požadované velikosti. Úkolem skupiny je **přemýšlet, jak se fyziologicky projevují emoce.**

- *Co se děje s mým tělem, když mám strach?*
- *A jak prožívám radost?*
- *Zakreslete do portrétu lidského těla v pracovním sešitě místa, kde se projevují emoce. Postava ženy prožívá radost. Mužská postava strach. Projevují se obě emoce stejně, nebo odlišně?*



Společné sdílení výsledků formou komentáře mluvčích jednotlivých skupin.

ZNALOSTNÍ ZÁKLADNA¹

U každé emoce lze identifikovat 4 složky: fyziologické reakce, kognitivní hodnocení (myšlenky a přesvědčení, které doprovázejí emoci), výraz obličeje a konečně reakce na danou emoci (např. agrese).

¹ ATKINSONOVÁ, Rita L., Richard C. ATKINSON, Edward E. SMITH, Daryl J. BEM a Susan NOLEN-HOEKSEMA. *Psychologie*. 1. vydání. Praha: Victoria Publishing, 1995, 863 s.

Fyziologické reakce, které jsou způsobeny emocí:

- zvýšení srdeční frekvence a krevního tlaku
- zrychlení dýchání
- zúžení zornic
- zvýšení pocení a naopak snížení vylučování slin (sucho v ústech)
- zvýšení cukru v krevním řečišti
- zvýšené svalové napětí
- stažení žaludku a chvění končetin

Tyto reakce jsou spouštěny nervovým systémem, resp. činností mozku. V různé míře/intenzitě a kombinaci se projevují uvedené fyziologické změny jak u negativních emocí (hněv, vztek, lítost, ...), tak u pozitivních (radostné rozrušení, pocity štěstí, ...). Mezi emocemi existují rozdíly v jejich prožívání, nelze však přesně stanovit odlišné vzorce fyziologických projevů pro jednotlivé emoce.

2. Sochy. Skupinová práce. Stejně skupiny jako v předchozí aktivitě. Mluvčí skupin vylosují u vyučujícího emoci (láska, hněv, nenávisť, radost, smutek, zoufalství, štěstí, překvapení, znechucení, závist), jejich úkolem bude vytvořit sousoší pomocí svých těl tak, aby znázorňovalo uvedenou emoci. Nejprve přemýšlejí:

- *Ve které situaci obvykle lidé prožívají danou emoci?*
- *Jak se obvykle chovají lidé v „zajetí“ dané emoce?*



1. Individuální kresba. Vyučující pustí žákům skladbu Carla Orffa, Carmina Burana: O Fortuna². Jejich úkolem je „nechat se unést“ tóny a „čárat“ do vymezeného prostoru podle libosti po celou dobu skladby. Následně ve změní čar hledají symbol, který by mohl vyjadřovat jejich pocity ze skladby. Symbol obtáhnou a vybarví barvou, která se k němu pocitově hodí. Sdílení formou galerijní prohlídky.

SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★★	★	?
Skupinová práce Projevy emocí	Diskutovali jsme o projevech emocí, do nákresu lidského těla jsme zakreslili místa, v nichž se emoce projevují. Uvažovali jsme, zda se kladné a záporné emoce mají na lidské tělo různý dopad.	Diskutovali jsme o projevech emocí, přišli jsme na maximálně 2 reakce lidského těla na prožívané emoce. Uvažovali jsme, zda se kladné a záporné emoce mají na lidské tělo různý dopad.	Nespolupracovali jsme. <hr/> Nepřišli jsme na žádné reakce lidského těla na prožívané emoce.
Skupinová práce Sochy	Vytvořili jsme sousoší vyjadřující danou emoci. Ostatní skupiny naše sousoší správně pojmenovaly.	Vytvořili jsme sousoší vyjadřující danou emoci. Ostatní skupiny však našemu sousoší neporozuměly.	Nespolupracovali jsme, žádné sousoší jsme nevytvořili.
Individuální práce Pocity vyvolané hudbou	Ve své čmáranici, která byla inspirována hudbou jsem našel/a symbol, který vyjadřoval mé pocity z hudby. Barevně jsem ho označil/a.	Nakreslil/a jsem čmáranici pod vlivem hudby, žádný symbol vyjadřující mé pocity jsem v ní však nenašel/ nenašla.	Nic jsem neudělal/a.

² ORFF, Carl. *Carmina Burana: Fortuna Imperatrix Mundi, No 1 - O Fortuna* [CD]. New York: Sony Music, 1974 [cit. 2012-02-22].

LÁSKA

HNĚV

NEHÁVIST

RADOST

SMUTEK

ZOUFALSTVÍ

ŠTĚSTÍ

PŘEKVAPENÍ

ZNECHUCENÍ

ZÁVIST